

～ 気候療法を活用した健康づくり ～

「ふるさと健康ウォーク」&「鷹取山登山」を開催!

たかとの郷づくり協議会では、住民がイキイキと暮らせるよう“自然”と“健康”を連携させた健康づくりを目指しています。

まず、10/15(日)には初開催となる「ふるさと健康ウォーク」を実施。数年前まで高棕東部地区を流れており、現在はパイプライン化されている新江用水に注目し、秋空のもと水路跡をたどりながらウォーキングを楽しみ、昔の人が成し遂げた偉業を感じます。

続いて、昨年同様、「第15回 鷹取山登山」を「わんぱく王国事業」(坂井市生涯学習スポーツ課主催)と共同開催します。

特に今回は、地域の自然(気候、山岳、森林、海、温泉など)を活用した自然療法の一つである“気候療法”という新たな切り口で「地域資源と健康」を連携させ、科学的視点を用いて住民の健康増進を図ります。

その一環として、福井大学医学部で“気候療法”を研究テーマとしている金山ひとみ先生が講師を務め5月に実施した健康セミナーの参加者からモニターを募り、両事業ともにウォーキングおよび登山終了後に自律神経の均衡度、ストレスチェックを行います。測定結果は、気候療法の実証データとして活用されるとともに、各自が心身の状態を把握し、健康意識の向上や日々の生活習慣の改善に役立ててもらいます。

終了後は、伝承料理「ごんぼ汁」のふるまいもあり、地元の味で参加者の疲れを癒します。

坂井市内のまちづくり協議会では初となる“官民学協働”の取り組みを、ぜひ取材願います。

記

①ふるさと健康ウォーク ※ 詳細はチラシをご参照ください

と き : 10月15日(日) 午前8時～12時 ※予備日:10/22(日)

場 所 : 高棕東部コミュニティセンター駐車場 集合 (コースはチラシ参照)

タイムスケジュール

7時00分	スタッフ集合・受付設営
7時30分	参加者 受付開始
7時50分	オリエンテーション、会長あいさつ
8時00分	出 発
12時00分	到 着
//	ごんぼ汁ふるまい、アンケート
//	閉会・副会長あいさつ 終了・解散
12時30分	気候療法参加者 健康測定
13時30分	気候療法参加者 終了・解散

②第15回 鷹取山登山 ※ 詳細はチラシをご参照ください

と き : 10月29日(日) 午前9時~15時 ※予備日:11/3(金・祝)

場 所 : 高棕東部コミュニティセンター駐車場 集合

タイムスケジュール

- 8時00分 スタッフ集合・受付設営
- 8時30分 参加者 受付開始
- 9時00分 オリエンテーション、会長あいさつ
- 9時30分 出 発
- 11時30分 鷹取山山頂
- 12時30分 下 山
- 15時00分 到 着
- // ごんぼ汁ふるまい、アンケート
- // 閉会・副会長あいさつ 終了・解散
- 15時30分 気候療法参加者 健康測定
- 16時30分 気候療法参加者 終了・解散

主催 : たかとりの郷づくり協議会・坂井市

協力 : 福井大学